

NAMNA YA KUWA NA MAWASILIANO YENYE UFANISI NA MWENZI WAKO

Kwa nini ni muhimu kuwa na mawasiliano na mwenzi wako?

Ikiwa utazungumzia shughuli za siku kwa siku na masuala mengine ya kawaida mnayopendelea mnaweza kupata furaha na mafanikio kwenye mahusiano. Mawasiliano ni jambo muhimu katika kufikia mafanikio ya ndoa. Wenzi wote wawili hawana budi kuwa na uhuru wa kuelezea hisia zao chanya (na hata wakati mwingine hisia hasi) kwa mwenzi wake..

Wakati wenzi wakiwa wanawasiliana wanapaswa kuongea kila mmoja akimheshimu mwenzake , na kuelezeana hisia chanya na kusikilizwa kwa makini kwa masikio na kwa akili yote .



"SIKIA KENGEL"

Kuongea kwa heshima kuelezea hisia na akili na masikio kusikiliza kwa makini ina maana gani?

Kuongea kwa heshima ni hali ya kumsikiliza mwenzi akiwa anaongea bila kumkatiza. Ina maanisha kwamba unasubiri kutoa maoni yako baada ya mwenzi wako kumaliza kuongea alichokuwa anakisema.

Kuelezea hisia chanya maana yake ni kuongea na mwenzi wako kwa mapenzi, kumkubali na kumpa upendo na kuonyesha unayapenda yale yote anayosema

Wakati mwingine huwa ni vigumu kusikiliza kwa makini kwa akili na masikio. Mahusiano ya ndoa kati ya mwanamke na mwanaume wakati mwingine huwa yanakuwa magumu ila ni muhimu kusikiliza hisia zote-zive ni hisia nzuri ama mbaya – ambazo mwenzi wako itabidi aziseme bila kutafuta sababu za kujitetea au kuwa na hasira.

Unawezaje kukabiliana na hali ya kutokuelewana na ugomvi na mwenzi wako kwenye mahusiano yenu?

Zipo njia nyingi za kukabiliana na kutokuelewana. Kwanza kabisa, unapaswa ujipange kuwasiliana na mwenzi wako ili kwamba mwenzi wako aone au ajisikie kuwa amesikika na kusikilizwa shida yake.

Shughulikia suala moja kwa wakati mmoja na usitoke nje ya mada . Hali hii itakusa idia kusonga mbele vyema kwenye eneo moja la tatizo. Mara baada ya tatizo/jambo moja kukamilika ndipo unaweza kwenda kwenye suala lingine.



Hakikisha mtu mmoja anaongea kwanza ndipo mwingine aongee, mwache amalize kuongea mawazo yake kabla wewe hujasema lolote. Usimkatize na wewe utapata wasaa wa kutosha kutoa maoni yako, pia. Ni muhimu kurudia kile mwenzi wako alichokisema ili kuhakikisha umeelewa vyema. Ndipo baada ya hapo unaweza kujibu kulingana na mawazo yako.

Jikumbushe mwenyewe kwamba mahusiano yako kwa ujumla ni muhimu kwako kuliko machafuko yoyote ya kimahusiano ya ndoa unayoyapata/unayopitia sasa. Shughulikia suala lako kwa mtazamo wa kufikia hatua ya kusameheana.

Kwa nini ni muhimu kuwasiliana Vyema na mwenzi wako katika masuala magumu?

Mawasiliano ni ufunguo wa kuleta mafanikio katika ndoa. Wanandoa wanapaswa kujieleza kwa mwenzake kwa uhuru kuhusu hisia zao chanya ama hasi. Kuwasiliana kuhusu mada ngumu kama masuala ya kingono au mambo mengine ya binafsi (na hata wakati mwingine mambo magumu) kunaleta matokeo ya kuboresha mahusiano ya ndoa na kuweza kufurahia tendo la ndoa. .

Unaweza kumsaidia mwenzi wako awasiliane na wewe kuhusu mambo magumu kwa njia gani?

Sote tunapaswa kujenga stadi zitakazotusaidia kuwasiliana vizuri zaidi kwa ufasaha

Unapaswa kuonyesha unamjali mwenzi wako kuliko kuongea mambo yako binafsi kila mara. Pia ni vema kutafuta wakati muafaka wa ninyi kuongea- hasa wakati ambapo hakuna usumbu au hakuna yejote mionganoni mwenu aliye choka sana.

Kwanini huwa ni vigumu kuongelea mada fulani kama vile masuala ya ngono?

Imani za muda mrefu na miiko tuliyu nayo kutoka kwenye familai zetu au jamii zetu zimesababisha tuwe na aibu tuone aibu kushindwa kuongea kuhusu masuala ya ngono. Masuala ya ngono yanaweza kusababisha kutokuwepo maelewano na kuwa na ugomvi ambayo matokeo yake ni kukosa mapenzi na hatimaye kutokuwa waaminifu kwenye ndoa.

Unaweza kuongea kwa uwazi namna gani kuhusu ngono na mahusiano?

Ni muhimu kutoa wazo kwamba uwazi wakati wa kujadiliana masuala ya ngono ni muhimu kwenye mahusiano ya ndoa au mahusiano yenye matarajio muhimu ya mbeleni. Ni vyema ikakubalika kwamba kuongelea kuhusu ngono , VVU au magonjwa mengine yatokanayo na ngono haimaniishi kwamba ni hali ya kukosa maadili au tabia ya kupenda ngono.

Ni muhimu kuwasiliana kwa uwazi na uaminifu wote, kuhusiana na maisha yako na mwenzi wako.



"SIKIA KENGEL"



Kuongea kuhusu ngono siku hizi inaonekana kuwa ni muhimu kwa ajili ya mikakati ya kuzuia VVU/UKIMWI . Mawasilino baina ya mke na mume yanasaidia wenzi kukubaliana ili kufikia malengo yao ya uzazi na kuendelea kujitunza ili wabakie salama na wenyе afya njema .

Wenzi wanapaswa kufahamu kwamba ngono sio tu kufanya kitendo cha ngono, bali ni dhana pana zaidi: hii ni pamoja na kujitambua wewe ni nani kijisia, mahusiano yenu, ufahamu kuhusu miili yetu, hisia za kimapenzi, maisha ya ujinsia, na afya ya uzazi. Kwa maana hii ujinsia haumaniishi hisia za kimapenzi au vitendo vya kimapenzi tu.

Zipi ni hasara za kutokuongea na mwenzi mara kwa mara na kwa uwazi?

Majadiliano baina ya wenzi kuhusu mahusiano yao, mapenzi na ujinsia ni masuala muhimu,. Kwa uhakika mada hizi huwa ni ngumu kuzijadili ila kama hatutaangalia kuhusu mahusianao kati yetu, ndoa zetu zinaweza kuporomoka kwa urahisi sana.

Ni masuala gani yanayoathiri ngono katikandoa?

Kuna masuala matatu yanayohusianishwa na tendo la ndoa kwenye ndoa:

- **Masuala ya maumbile**
 - Kukosa hamu ya kufanya mapenzi ambayo yanahusianishwa na sababu za kimaumbile (mf , hali ya kitiba kama vile shinikizo la damu, kuchoka, ulevi, maumivu wakati wa tendo la ndoa, maabukizi, matatizo ya akili),
- **Masuala ya mihemko**
 - Hofu ya kutopendwa
 - Unyanyasaji wa kingono wakati wa utoto
 - Kukosa faragha
 - Kushitakiwa na dhamira ya (kukosa uaminifu/kusingiziwa) dhambi ya kufanya zinaa
 - Msongo wa mawazo
 - Hali ya usononi
- **Masuala ya kimahusiano**
 - Kukosa uaminifu, usaliti na uzinifu
 - Kutoheshimiwa au kudhalilishwa
 - Mchosho

Unaweza kuwasiliana na mwenzi wako kwa njia gani kuhusu afya na VVU/UKIMWI?

Kuongea kuhusu ngono, afya na magonjwa hasa VVU/UKIMWI ni jambo nyeti sana hasa kwa wenzi. Kwa hiyo ni jammbo la busara sana endapo mtajipa muda wa kutosha wa kufahamu ni lugha gani itafaa na taarifa gani kuhusiana na VVU ni nini, vinaenezwa kwa



"SIKIA KENGEL"



njia gani na unaweza kujikinga namna gani.

Hakikisha kwamba:

- Umekusanya taarifa za kutosha kuhusu VVU
- Ongelea kuhusu VVU kwa utulivu na kwa hatua
- Endapo kwenye vyombo vya habari kama vile luninga wameongea jambo kuhusu VVU nawe unaweza kuanzisha mjadala kuhusian na VVU ukiwa na nmwenzi wako
- Jadili suala hili ana kwa ana: Sio kwa njia ya simu.
- Nendeni pamoja kwenye kituo cha unasihi na kupima, hii ni njia muafaka zaidi ya kushughulikia masuala yanayohusian na VVU.
- Mwende pamoja kumuona mashauri nasaha amabye amepitia mafunzo amabye atawezza kujibu maswali yenu na kuendeleza majadiliano kuhusiana na masuala ya ngono baina ya wenzi.



"SIKIA KENGELLE"

